

## **Консультация для родителей** **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖНЫХ КОВРИКОВ И ДОРОЖЕК** **В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ** **РАННЕГО ВОЗРАСТА**

*Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого ДОУ.*



### **Зачем необходим массаж стоп?**

Огромную часть нашей активной жизни мы проводим на ногах. Но почему то заботиться об отдыхе и состоянии наших бедных ножек мы часто забываем. А ведь они нуждаются в уходе не меньше, чем лицо или руки. Если обратиться к древним китайским книгам по медицине, то можно встретить довольно правдивое высказывание относительно того, что ноги человека имеют огромное сходство с корнями дерева. Развитая корневая система говорит о его силе. Первыми при засыхании дерева погибают его корни. Когда люди стареют, их ноги также слабеют первыми.

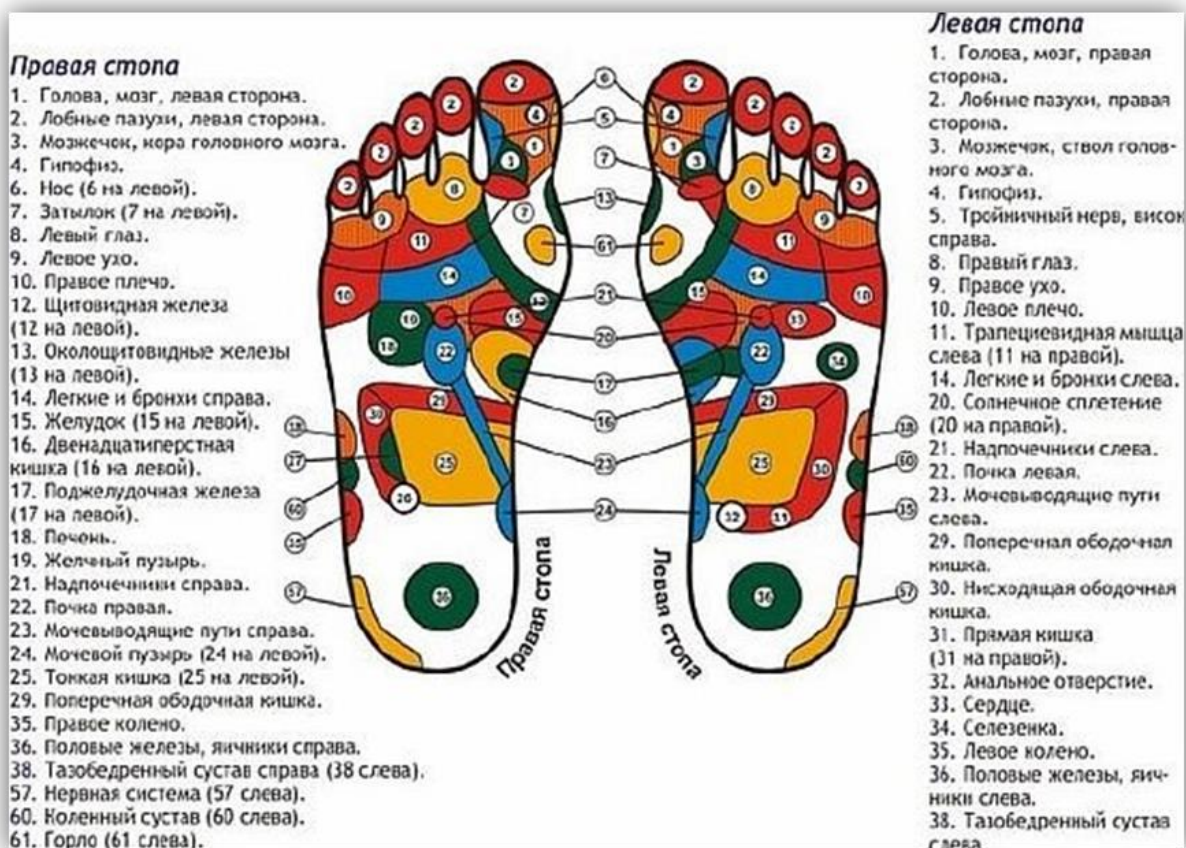
С раннего детства мы ходим в обуви (которая, кстати, напоминает «колодки»). Поэтому в последние годы плоскостопие стало одним из самых распространенных детских заболеваний. Это далеко не безобидное заболевание. Оно может провоцировать различные боли в суставах. К плоскостопию могут «присоединиться» и такие заболевания как остеохондроз и сколиоз, грыжа межпозвонковых дисков. По достижении семилетнего возраста почти две трети детей приобретают плоскостопие. Профилактику заболеваний стопы лучше начинать с раннего возраста, когда её положение легко поддается корректировке.

### **Какой можно найти выход?**

Хорошее решение для тех, кто беспокоится о здоровье своих ног – это массажный коврик. Главная его задача - массировать стопу, улучшать кровоснабжение организма, развивать мышцы и суставы, координацию движений, позволит ногам отдохнуть, а также – что особо важно для

маленьких детей – правильно формировать свод стопы. Он не имеет ограничений по возрасту, полезен взрослым и детям, оказывает полезное влияние на здоровье организма в целом. Ребенку это позволит иметь правильное положение стопы и красивую ровную походку, снимет нагрузку с ног.

Народные целители Востока при лечении самых разных заболеваний использовали тот факт, что поверхность стопы разделена на определенные зоны, связанные с внутренними органами.



### Как заниматься с ковриком?

После дневного сна выкладываем массажные коврики. Занятия лучше проводить в игровой форме. Детям предлагается представить сказочную дорогу и придумать, куда она может вести, какие препятствия необходимо преодолеть при этом (горы, реки и т.д.). Дети представляют себя какими-нибудь зверьками и двигаются соответственно этому – прыгают, идут на пятках, на носках. Дается полная свобода детской фантазии. Поверхность пола будет болотом, а элементы коврика кочками. Интересно попрыгать по ним «зайчику» или «лягушонку». Легко ощутить себя на берегу моря, на лугу, полном полевых цветов.

Дети встают на коврики и выполняют действия, озвученные словами, вот некоторые из них.

«Лужа»

Я иду, я иду.

Поднимаю ножки, (Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)

У меня на ногах новые сапожки.  
Ой-ой-ой, посмотри,  
Лужа – то какая,  
Ай-ай-ай, ай-ай-ай  
Лужа-то большая. (Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки  
вперед)  
Высоко-высоко-высоко,  
Подпрыгну,  
Не боюсь, не боюсь,  
Лужу перепрыгну! (Прижав руки к щекам покачивание головой)  
Да-да-да, да-да-да,  
Высоко подпрыгну. (Отходят и подходят к луже)  
Да-да-да, да-да-да, (Раскачивая руками, готовятся к прыжку)  
Лужу перепрыгну. Гоп! (Прыжок)

### **Бурый мишка**

Бурый мишка топал,  
Топал, топал,  
Громко ножками стучал,  
Он стучал так!  
Мишка головой вертел,  
Все вертел, все вертел.  
Во все стороны смотрел,  
Он смотрел так!  
Бурый мишка расшалился  
И на месте закружился,  
Закружился, закружился  
И свалился – бах!

Упражнения с массажными ковриками создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.